

Paquete de recursos para las familias

Este documento de apoyo precisa sitios web, videos e información útil sobre los temas del módulo.

Sitios web

HealthyChildren.org es un recurso de la American Academy of Pediatrics. En este sitio web, existe la opción de seleccionar la edad de su hijo/a para obtener información específica sobre ese grupo de edad. La página está disponible en español. <https://www.healthychildren.org>

El sitio web The Successful Parent es una página con muchos recursos sobre paternidad. El artículo adjunto a esta guía de recursos (Assessing your parenting style) junto con muchos otros recursos (trabajar con diferentes estilos parentales y ayudar a los niños en su desarrollo moral) pueden encontrarse en este sitio web. <http://thesuccessfulparent.com/>

Videos

El siguiente enlace de YouTube le dirigirá al video completo de la conversación con Marisa Moya, una maestra y psicóloga, publicado por BBVA Aprendemos Juntos. Este video solo está disponible en español, con subtítulos, y dura 54 minutos y 16 segundos. <https://youtu.be/aBdyQgHFnnQ>

Temperamento

La **intensidad emocional** se refiere a cómo su hijo/a reacciona a las cosas y expresa sus sentimientos. ¿Su hijo/a necesita muchas horas de sueño? Cuando expresan sus sentimientos, ¿lo hacen con una pequeña sonrisa o un comentario bajo? ¿A su hijo/a le molestan las etiquetas dentro de las camisetas? ¿Su hijo/a se emociona cuando está contento/a o grita cuando está enojado/a?

Ejemplo: Su hijo está emocionado porque su primo viene a cenar a su casa. Habla rápidamente y corre por toda la casa. En lugar de decirle a su hijo que se quede tranquilo, pídale que haga una tarea o dele un juego. Ponga algo de música tranquila y apague la televisión.

Nivel de actividad se refiere a lo activo que es un niño. ¿Su hijo/a necesita moverse mucho? ¿Está inquieto/a o le es difícil permanecer quieto/a durante largos períodos? ¿A su hijo/a le gusta observar a los demás antes de participar en el juego o la conversación? Cada niño tiene un nivel de actividad

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES
Módulo 2: Usar la disciplina positiva para apoyar el desarrollo de su hijo

diferente. Saber cuán activo/a es su hijo/a ayuda a reducir la frustración y puede ayudar en la planificación de actividades.

Ejemplo: Su hijo/a tiene una cita con el odontólogo y le cuesta permanecer sentado/a durante más de 30 minutos (o menos con niños más pequeños). Antes de la cita, den una caminata o vayan al parque para que su hijo/a pueda estar activo/a antes de que deba permanecer sentado/a.

Ejemplo: Van a asistir a una fiesta de cumpleaños y a su hijo/a le gusta observar a los otros niños antes de unirse al juego. Deje que su hijo/a se siente a su lado y observe cuando llegan a la fiesta. No obligue a su hijo/a a unirse al juego antes de que esté listo/a.

Tolerancia a la frustración se refiere a cómo su hijo/a maneja situaciones difíciles. ¿Su hijo/a se frustra fácilmente? ¿Su hijo/a puede sentarse y armar un rompecabezas o resolver un problema difícil hasta que lo completa? Cada niño tiene un tiempo de atención diferente antes de rendirse. Usted puede ayudar a su hijo/a diciéndole que puede tomar un descanso de la actividad si ve que se está enojando, o dándole mucho tiempo para que complete un proyecto si le gusta trabajar hasta que lo termina.

Reacción frente al cambio y nuevas personas se refiere a lo que hace un niño cuando cambian su rutina o conocen a una persona nueva. ¿Su hijo/a se esconde detrás de usted cuando ve a una persona nueva? ¿Su hijo/a se pone de mal humor cuando pasa a por él/ella antes de que termine la escuela? ¿Su hijo tiene facilidad para acercarse a una persona nueva y comenzar a hablarle? ¿Le gusta hacer una nueva actividad todo el tiempo y no nota si cambia algo de su rutina? Los niños de todas las edades expresan diversas emociones frente al cambio y a las personas nuevas. Los padres pueden ayudar a sus hijos dándoles tiempo para que se ajusten al cambio. Los padres también pueden decir al niño con anticipación lo que cambiarán en su rutina. Esto puede disminuir la reacción que tenga el niño.



<http://thesuccessfulparent.com>: Martes 28 de noviembre del 2000. Publicado en Parenting Styles

Cada uno de nosotros tiene un estilo parental que es único para nuestras propias características de personalidad y filosofías sobre cómo se debe criar a los niños. Generalmente, estos estilos abarcan algunas ideas básicas sobre la disciplina, la construcción de relaciones y las expectativas. Con frecuencia, nuestros estilos parentales están altamente influenciados por aquellos que experimentamos de parte de nuestros propios padres cuando éramos niños. Somos propensos a incorporar en nuestro propio estilo algunos aspectos de los estilos de nuestros padres. Por ejemplo, muchos de nosotros nos encontramos repitiendo frases clave que usaban nuestros padres, o quizás empleando una técnica disciplinaria que nos resulta bastante conocida.

Es probable que también desarrollemos un estilo parental que parece ser opuesto al que utilizaron nuestros padres, especialmente si su estilo tenía algo objetable o ineficaz. Sin importar cuál sea el caso, es útil para todos nosotros examinar nuestro propio estilo particular y ver si tiene éxito al guiar a nuestros hijos hacia los objetivos deseados de desarrollar ciudadanos saludables, autónomos, productivos y responsables, que también sean capaces de participar en relaciones cercanas.

Dicho esto, examinemos tres estilos parentales básicos y veamos cómo se acumulan para ayudarnos a alcanzar nuestro objetivo. Como ayuda en esta tarea, utilizaremos cuatro características básicas para los tres estilos, como puntos de comparación. ¡Comencemos!

Autoritativo

Como pueden haber adivinado, comenzaremos con el estilo parental más favorable, para poder tener una buena base para nuestra comparación. El estilo autoritativo es el más difícil de los tres, principalmente porque combina las dos tareas de desarrollar y mantener relaciones cercanas y cálidas con nuestros hijos, y al mismo tiempo establecer una estructura y guías que se deben cumplir según sea necesario. Es bastante complicado obtener este equilibrio y la mayoría de nosotros con frecuencia nos encontramos divagando en un extremo del espectro a costa del otro. No se preocupen, esto es normal. Lo que estamos buscando lograr es un sentido general de equilibrio, que la mayoría de las veces se alcanza. Observemos las características específicas de este estilo.

Guías de comportamiento

Utilizando este enfoque, los padres (o uno de ellos) definen claramente las guías de comportamiento y una estructura para mantener los estándares. Al mismo tiempo, los padres tienen flexibilidad para examinar y ajustar estas guías como lo crean necesario según las capacidades cada vez mayores del niño de toma de decisiones y autonomía. Los niños (especialmente los adolescentes) son capaces de participar en debates abiertos sobre las guías y de expresar sus opiniones. Un buen procedimiento para utilizar es hacerles saber a sus hijos que usted está abierto a escuchar sus argumentos y opiniones, y que si son convincentes (tienen sentido, son lógicos, etc.), usted cambiará de opinión. Sin embargo, deben aceptar que usted tiene la última palabra. Este proceso no solo les permite a los niños sentir que son tenidos en cuenta al establecer los estándares, sino que también proporciona la oportunidad de mejorar el pensamiento de alto nivel, que involucra planificar en caso de contingencias, utilizar la lógica y hacer coincidir los “deseos” con la realidad.

Calidad emocional de la relación entre padre e hijo

La relación entre padre e hijo en este enfoque se caracteriza por su calidez, amistad y respeto mutuo. Los padres y los niños mantienen un sentido de cercanía, aún cuando se enfrentan a conflictos. El niño tiene la sensación de que su padre valora su especial singularidad, y que quiere lo mejor para él/ella en todo momento. Los padres mantienen la autoridad, pero con un sentido de empatía y comprensión.

Lo que es más importante, la mayor parte de la interacción entre padre e hijo no se enfoca en cuestiones de autoridad, sino que se utiliza para un intercambio habitual, en el que el niño llega a confiar en el inquebrantable interés del padre en todos los aspectos de la vida del niño. Esto está ejemplificado mediante conversaciones habituales y cotidianas que fluyen libremente y abarcan una amplia gama de temas. Puede significar simplemente que el padre le permite al niño hablar extensamente sobre algo que le interesa. Con un niño pequeño, esto puede ser escuchar con gran detalle las estrategias para jugar un videojuego, o con un adolescente puede ser escuchar sobre las últimas interacciones con sus compañeros en la escuela. En ambos casos, el niño tiene una sensación de interés y empatía de parte de su padre. Esto proporciona una base sólida para trabajar de manera eficaz en problemas de comportamiento si llegaran a surgir.

Comportamientos que se incentivan

El estilo parental autoritativo alienta los comportamientos “posibilitantes”. Esto significa que el propósito principal de las guías de comportamiento es promover un sentido cada vez mayor de autonomía del niño a medida que se desarrolla, y además mejorar el proceso de individualización. La individualización es parte de un debate mayor, pero a nuestros fines, simplemente diremos que abarca el sentido cada vez mayor del niño de su individualidad, especialmente en términos de separación de las figuras parentales. Los comportamientos posibilitantes alientan las preguntas, la tolerancia, el pensamiento abstracto y las explicaciones. Promueve el desarrollo de un ego saludable y sólido, en el que la autoestima generalmente es constante.

Niveles de conflicto entre padre e hijo

Hay un nivel general bajo de conflicto entre los padres y los niños cuando se utiliza este enfoque. Esto es así incluso con los hijos adolescentes que se encuentran en la parte más crucial del proceso de construir una identidad individual. El sentido básico de amor y respeto que se ha desarrollado, junto con la práctica de mejorar sistemáticamente la capacidad del niño de toma de decisiones tiene como resultado un sistema en el que los niños y los adolescentes buscan la opinión de sus padres en lugar de sentir que deben rebelarse en secreto. El distintivo de este enfoque es una confianza mutua que se desarrolla a través de la cercanía, una orientación regular y la tolerancia de las diferencias.

Autoritario

El estilo de crianza autoritario se enfoca principalmente en controlar el comportamiento para cumplir las expectativas de los padres. Todos los demás aspectos de la relación entre padres e hijos son secundarios en este enfoque, y, como tales, entorpecen ciertos aspectos del desarrollo del niño. El estilo es bastante rígido y requiere una obediencia total, sin discusión o explicación. Pueden ofrecerse explicaciones; sin embargo, no se admiten interpretaciones o exploraciones. Observemos este estilo en términos de las cuatro variables que utilizamos anteriormente.

Guías de comportamiento

Las guías de comportamiento son rígidas y altamente impuestas. Los padres las establecen y con frecuencia se presentan de modo blanco o negro, y por lo tanto, no hay lugar para debates y/o interpretaciones. El sistema para imponer estas guías es bastante dictatorial, y con frecuencia se emplean castigos severos y que van más allá del ámbito de la infracción de comportamientos. El

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES Módulo 2: Usar la disciplina positiva para apoyar el desarrollo de su hijo

objetivo general de este estilo de educar a los hijos es lograr el control en lugar de enseñar y promover el desarrollo de la autonomía del niño.

Calidad emocional de la relación entre padre e hijo

El estilo autoritario dificulta el desarrollo de la cercanía entre padres e hijos. La cercanía real se basa en un sentido de respeto mutuo y en una creencia de parte del padre de que el niño tiene la capacidad de aprender el autocontrol y la habilidad de toma de decisiones a través de las guías de comportamiento y sus propias capacidades cognitivas. El estilo autoritario no reconoce el proceso de individualización del niño ni su necesidad cada vez mayor de autonomía. La cercanía que se puede desarrollar con este estilo es en realidad una pseudo-cercanía, ya que surge del miedo del niño de disgustar al padre en lugar de su deseo de crecer y desarrollarse. Los niños que son criados con este estilo parental con frecuencia sufren ansiedad y tienen niveles más altos de depresión. También pueden tener problemas de comportamiento y de control de impulsos, especialmente cuando no están en presencia de sus padres.

Comportamientos que se incentivan

Los comportamientos incentivados con este estilo se llaman comportamientos “restrictivos”. El objetivo es controlar en lugar de alentar el proceso de pensamiento a través de un problema y la toma de una decisión productiva. La calidad general de las guías es prohibitiva y negativa, y con frecuencia punitiva. El niño siente que le están enseñando lo que no se debe hacer en lugar de aprender una valiosa enseñanza que lo ayudará en situaciones sociales futuras.

Niveles de conflicto entre padre e hijo

El control excesivo sin una cercanía y un respeto mutuo verdaderos engendra rebelión. En otras palabras, el estilo de crianza autoritario puede generar mucho conflicto entre padres e hijos, incluso si no se manifiesta abiertamente. El conflicto puede tener diversas formas, por ejemplo portarse mal en la escuela, pelear con otros niños o involucrarse en comportamientos desviados como la delincuencia o el abuso de sustancias. En el otro extremo, estos niños pueden ser perfeccionistas y estar demasiado enfocados en el logro a costa del crecimiento emocional necesario. En cualquiera de los dos casos, se entorpece el proceso de individualización necesario para convertirse en un adulto operativo.

Permisivo

El estilo de crianza permisivo está en el extremo opuesto del espectro del estilo autoritario. En este estilo prácticamente no existen guías de comportamiento, o están establecidas de una manera tan imprecisa que no se hacen cumplir. Los padres que utilizan este estilo intentan repetidamente persuadir a sus hijos para que se comporten de una manera u otra, pero sin ninguna firmeza de intención real y sin refuerzos. Los padres permisivos tienden a estar ya sea demasiado involucrados en el sentido de felicidad minuto a minuto de sus hijos, o muy poco involucrados en ninguno de los aspectos de las vidas de sus hijos. En ambos casos los resultados son negativos y trascendentales para el niño.

Guías de comportamiento

La característica distintiva de este estilo es que las guías de comportamiento son muy difusas y en algunos casos parecieran estar ausentes. Los padres pueden estar demasiado enfocados en intentar tranquilizar a sus hijos con cada demostración de lo que pareciera tristeza. Esto significa que en cuanto el niño parece estar molesto (especialmente cuando se presenta una guía), el padre cede y le permite al niño hacer lo que desea. Esto puede generar una sonrisa inmediata, pero tiene consecuencias negativas a largo plazo para el niño, ya que él o ella básicamente aprende que el autocontrol no es necesario y que no se debe respetar la autoridad, o cuanto menos no se le debe prestar mucha atención.

Otros padres que utilizan el enfoque permisivo pueden directamente estar ausentes, y por lo tanto les permiten a sus hijos comportarse sin seguir ninguna estructura. Estos niños no son capaces de desarrollar ningún sentido de autodisciplina y tienen el problema complementario de sentir que no los cuidan ni los aman. Estos niños recurren a su grupo de compañeros para buscar estándares de comportamiento, y con frecuencia eligen un grupo de compañeros cuyos estándares están desviados. Estos son los niños que finalmente se encuentran en conflictos con otras figuras de autoridad, ya sea el personal escolar, otros padres, cuerpos policiales, etc.

Calidad emocional de la relación entre padre e hijo

El niño del padre permisivo, además de no tener claras las guías de comportamiento, tampoco tiene claros los papeles que juega cada uno. Tanto en el estilo autoritativo como en el autoritario, los papeles de los padres y los hijos están claramente definidos. Esto tiene que ver mayormente con la designación del padre como la única autoridad final, y/o como la figura con la mayor capacidad para

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES

Módulo 2: Usar la disciplina positiva para apoyar el desarrollo de su hijo

proporcionar guías. Por el contrario, con el padre permisivo, los papeles pueden ser bastante borrosos. Por ejemplo, los padres pueden verse a sí mismos más en el papel del amigo o el compañero del niño. O el padre puede estar demasiado involucrado en la vida del niño, casi como si indirectamente vivieran a través de ellos. En el caso del padre menos involucrado, puede parecer que el niño tuviera la capacidad de un adulto de cuidarse a sí mismo y por lo tanto no necesitar la guía o la intervención del padre. El resultado de esto es una relación inapropiadamente cercana, como en el modelo de la amistad, o bien una que está falta de cercanía. En ambos casos, el resultado es que el niño es muy susceptible a sentimientos de depresión o angustia emocional. En el caso del niño demasiado consentido, también surge una fuerte sensación de que tiene derecho a todo, lo que no permite que el niño tenga herramientas para negociar los aspectos normales de intercambio de una relación saludable.

Comportamientos que se incentivan

El padre permisivo no alienta comportamientos ni posibilitantes ni restrictivos. En cambio, los niños son habitualmente muy inmaduros y demuestran variados comportamientos regresivos, o muestran comportamientos parecidos a los de los adultos, que no se ejecutan con la madurez de un adulto. Estoy seguro de que conocen a algún niño mayor que se queja y llora para obtener lo que quiere (y lo logra), o que discute con una terquedad infantil cada vez que el padre intenta imponer una regla. Contrariamente, están los niños que están involucrados en actividades de adultos (sexualidad temprana, alcoholismo, etc.) mucho antes de estar listos para asumir la responsabilidad que va de la mano de estas actividades.

Niveles de conflicto entre padre e hijo

Hay un nivel general bajo de conflicto entre los padres y los niños con el enfoque permisivo. Esto es especialmente cierto en las situaciones en las que los padres están prácticamente ausentes y no establecen estándares de comportamiento ni participan en la vida de sus hijos. Estos niños tienden a distanciarse de sus padres mientras buscan un grupo de compañeros como familia sustituta. Estos niños parecen ser bastante independientes, pero de hecho son los menos independientes de los tres estilos parentales. Los niños que están más involucrados con sus padres pueden exhibir un mayor nivel de conflicto con sus padres, pero la calidad del conflicto no es real en el sentido de que existen discusiones y desviaciones verdaderas de sus padres. En cambio, son en su naturaleza manipuladoras y solo se utilizan como medio para mantener a los padres en un modo de operación permisivo. Estos niños no solo están distanciados de los padres, sino que además tienen muy poca

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES
Módulo 2: Usar la disciplina positiva para apoyar el desarrollo de su hijo

independencia y autonomía. Mientras se considera que el estilo autoritativo de crianza es el mejor, el estilo permisivo, especialmente cuando el padre es emocionalmente negligente, se considera el más dañino.

Guías para una paternidad autoritativa

Conversaciones diarias

Tenga conversaciones con su hijo/a al menos una vez al día, que sean conversaciones no peyorativas y que le permitan aprender algo nuevo sobre lo que es importante para él/ella y sobre lo que le sucede en su vida.

Construcción de la relación

Separe las conversaciones disciplinarias de las conversaciones para construir la relación.

Establecer estándares de comportamiento

Establezca estándares de comportamiento claros que estén bien pensados y que permitan a su hijo/a adaptarse a las reglas generales de su entorno social.

Establecer consecuencias

Establezca consecuencias claras por infringir las reglas. Sin embargo, asegúrese de que al principio las consecuencias sean leves y se incrementen únicamente a medida que se repitan los mismos comportamientos. Las consecuencias deben adaptarse a la naturaleza de la infracción y brindar una lección siempre que sea posible.

Enfocarse en la empatía

Preste especial atención a los comportamientos que hieren los sentimientos y los derechos de los demás.

Alentar la autoexpresión y el pensamiento de alto nivel

Permita y aliente el debate sobre los sentimientos de su hijo/a sobre las reglas y los estándares, y permita que no esté de acuerdo. Usted tiene la última palabra, pero si entiende el punto de vista de su hijo/a y le da la oportunidad de ponerlo en palabras, lo ayudará a aumentar su capacidad de pensamiento y alentará el manejo exitoso de las emociones negativas.

SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES
Módulo 2: Usar la disciplina positiva para apoyar el desarrollo de su hijo

Flexibilidad

Sea flexible cuando la situación lo requiere.

Reconocer las diferencias individuales

Siempre diríjase a su hijo/a con respeto por su temperamento individual, especialmente si es diferente al suyo.

Mantener interacciones de alto nivel

Permita a su hijo/a hablar libremente, pero respetuosamente. No lo interrumpa hasta que haya terminado de expresar un pensamiento, y no responda hasta que piense detenidamente en lo que ha dicho y en cuál será su objetivo. Usted está enseñando a su hijo/a a internalizar sus habilidades de lógica, pensamiento y cuidado.

Enseñar con el ejemplo

Recuerde que, básicamente, su hijo/a internalizará quién es usted. Si trata con su hijo/a desde un lugar de amor y fortaleza, entonces eso es lo que él o ella internalizará y poseerá.